

SPRINT CONFORT BIKE II

Vélo d'appartement

www.fitness-doctor.fr
Retrouvez notre gamme sur notre site internet et chez nos revendeurs Fitness Boutique !

⚠ ATTENTION

Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'assembler et d'utiliser ce produit. Veuillez conserver ce manuel pour toute référence ultérieure.

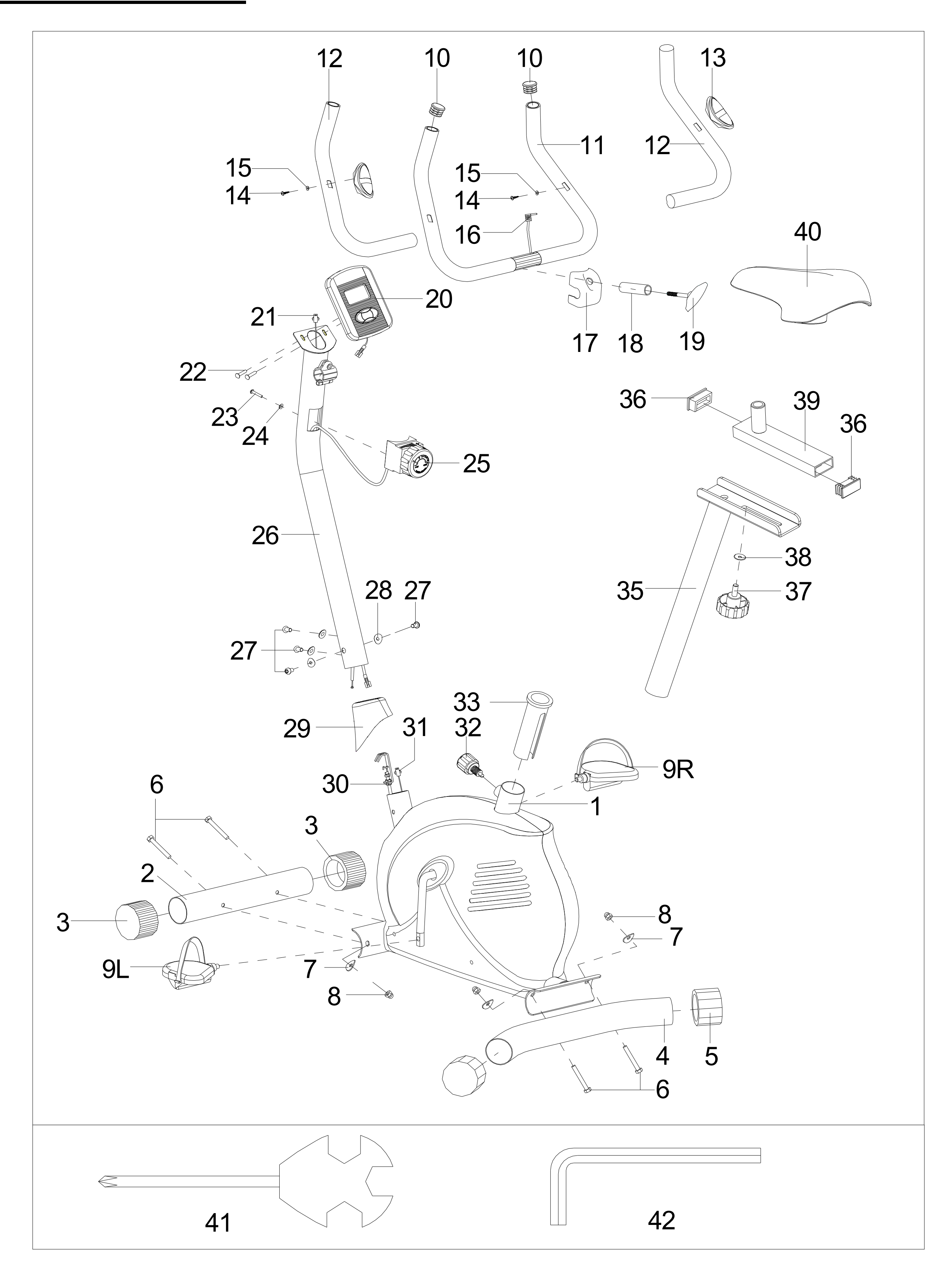
Merci d'avoir choisi ce vélo d'appartement Sprint Confort Bike II. Tout comme les autres références de notre gamme, ce produit répond à des normes de qualité très strictes pour votre confort ainsi que pour votre sécurité.

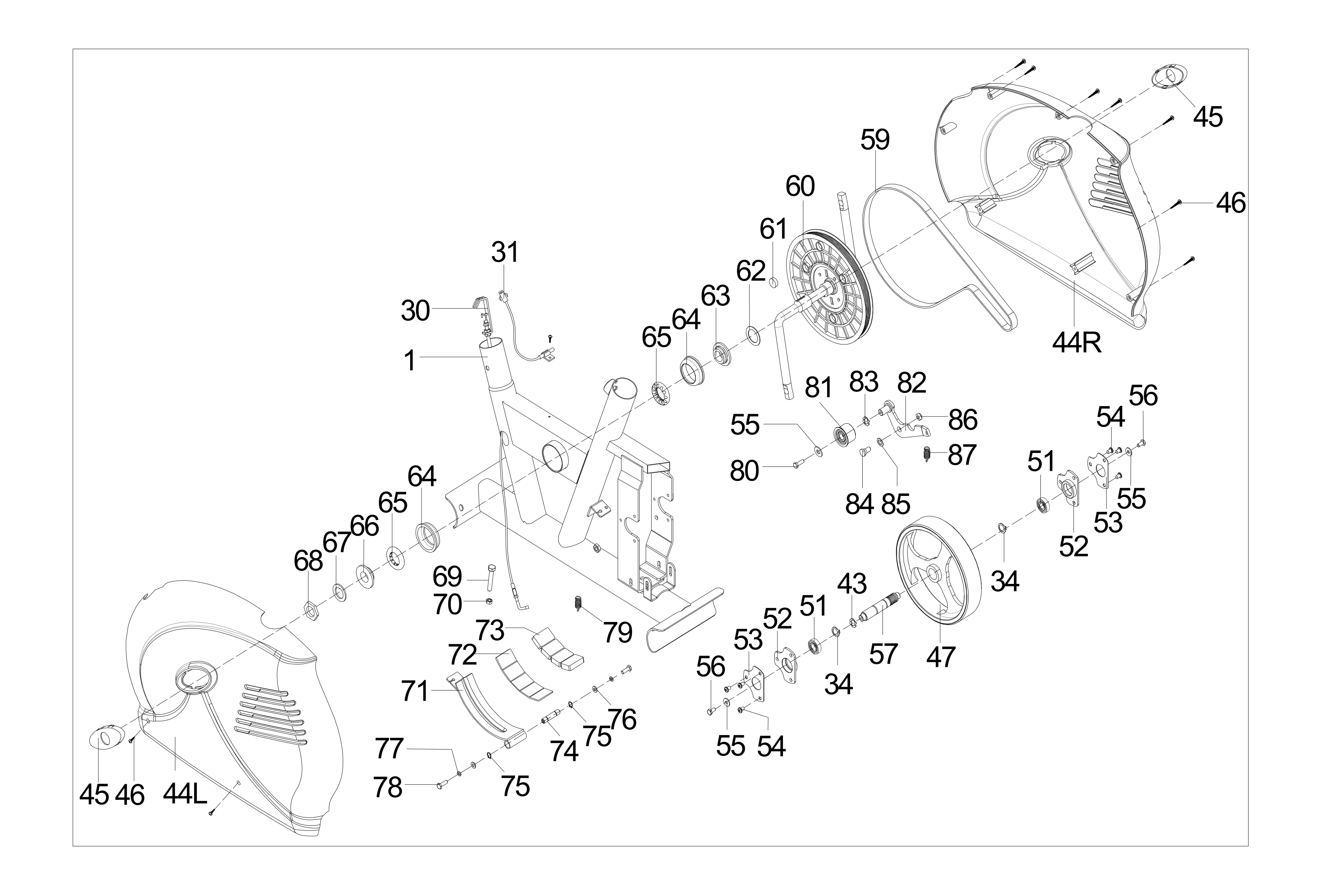
Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d'utilisation et de le conserver pour une future consultation.

Informations importantes concernant la sécurité

1. Il est important de lire tout le manuel avant d'assembler et d'utiliser le vélo d'appartement.
   Une utilisation sécurisée et efficace ne peut être garantie que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement.
   Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs du vélo d'appartement soient informés de tous les avertissements et précautions d'utilisation.
2. Avant de commencer tout programme d'entraînement, vous devez consulter votre médecin afin de déterminer si votre condition médicale ou physique pourrait mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un traitement médical qui concerne votre fréquence cardiaque, pression artérielle ou niveau de cholestérol.
3. Soyez à l'écoute des signaux envoyés par votre corps. Un entraînement incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de vous entraîner si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, contraction dans la poitrine, battement de cœur irrégulier, essoufflement important, étourdissements, vertiges ou sensations nauséeuses. Si vous ressentez l'un des ces symptômes, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
4. Maintenez les enfants et les animaux loin de l'équipement. Le vélo d'appartement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez le vélo d'appartement sur une surface solide, plane avec un tapis de protection pour votre sol ou un tapis. Pour garantir la sécurité, l'appareil doit disposer d'au moins 0.5 mètres d'espace libre autour de lui.
6. Avant d'utiliser le vélo d'appartement, vérifiez que les écrous et les boulons soient bien fixés.
7. Pensez à inspecter régulièrement et minutieusement le vélo d'appartement afin de déceler tout dommage ou usure qui pourrait nuire à votre sécurité.
8. Utilisez toujours le vélo d'appartement tel qu'indiqué. Si vous trouvez des éléments défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels pendant son utilisation, arrêtez immédiatement votre entrainement. Ne l'utilisez pas jusqu'à ce que le problème ait été corrigé.
9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez le vélo d'appartement. Évitez de porter des vêtements lâches qui pourraient être pris dans l'appareil ou qui pourraient restreindre ou empêcher le mouvement.
10. Le Sprint Confort Bike a été testé sous la catégorie H.C. Poids maximum utilisateur : 120 kg.
11. L'équipement ne convient pas à un usage thérapeutique.
12. Faites attention lors de la manutention ou lors du déplacement du vélo d'appartement afin de ne pas vous faire mal au dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'aide si nécessaire.
13. La console dispose de nombreuses fonctions que vous découvrirez en p.11. Nous vous rappelons que la valeur de la pulsation cardiaque est donnée à titre indicatif et qu'elle ne peut être traitée comme une donnée médicale.

Vues éclatées :



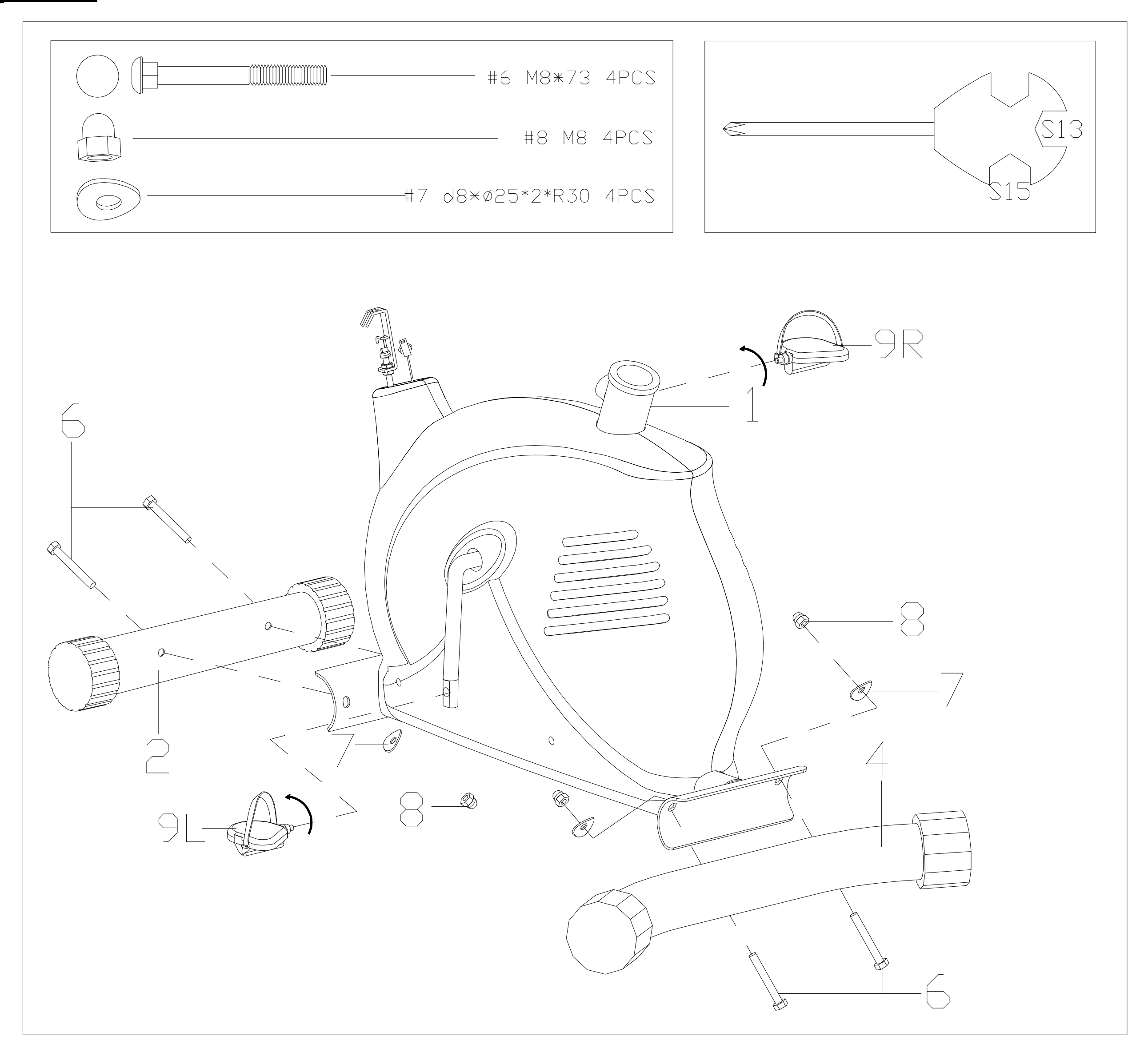

45
59
60
46
61
31
62
63
30
65
64
44R
1
81
83
82
56
55
86
54
87
80
51
64
84
85
55
65
53
66
52
67
68
34
69
43
70
79
73
51
52
57
47
72
53
56
34
71
76
75
74
77
55
54
75
78
45
46
44L

Liste des pièces :

Part no.	description	Qt		Part no.	description	Qt
1	Cadre principal	1		32	Bouton de réglage hauteur de selle M16*1.5*22*Φ37	1
2	Tube inférieur avant	1		33	Douille Φ50*Φ38*L164*8	1
3	Embout tube inf. avant Φ60	2		34	Bague pour axe D17	1
4	Tube inférieur arrière	1		35	Tube support de selle	1
5	Embout tube inf. arrière Φ60	2		36	Embout réglette de selle F38*14	2
6	Boulon M8*73	4		37	Bouton de réglage horizontal de la selle M10*Φ58*32	1
7	Rondelle d8*Φ25*2*R30	4		38	Rondelle d10*Φ20*2	1
8	Ecrou M8	4		39	Réglette horizontale de selle	1
9L/R	Pédale G/D	2		40	Selle	1
10	Embout rond Φ25*16	2		41	Clé S13-14-15	1
11	Guidon	1		42	Clé Allen S6	1
12	Mousse de guidon Φ23*5*500	2		43	Rondelle vague	1
13	Capteur	2		44L/R	Carter G/D	2
14	Boulon ST4*19*Φ7	2		45	Bouchon de manivelle	2
15	Rondelle d6*Φ12*1	2		46	Vis ST4.2*19*Φ8	9
16	Câble de capteurs	1		47	Roue	1
17	Cache guidon	1		51	Roulement 6001-2RS	2
18	Entretoise Φ14*Φ9*30	1		52	Palier de roulement	2
19	Boulon de réglage M8*60*30	1		53	Plaque de fixation	2
20	Console	1		54	Vis M6*8*Φ12	6
21	Câble du corps	1		55	Rondelle d6*Φ16*1.5	3
22	Boulon M5*10	12		56	Boulon M6*10*S10	2
23	Boulon M5*32	1		57	Axe de roue	1
24	Rondelle d5*Φ20*1.5*R30	1		59	Courroie	1
25	Bouton de réglage de tension	1		60	Poulie guide courroie	1
26	Tube support de guidon	1		61	Aimant rond Φ15*7	1
27	Boulon M8*16	4		62	Rondelle d26*φ38*1	1
28	Rondelle d8*Φ20*2*R30	4		63	Logement de roulement 1	1
29	Cache avant	1		64	Logement de roulement 2	2
30	Câble de tension	1		65	Roulement à billes	2
31	Câble de capteurs	1		66	Ecrou pour logement de roulement 2	1

Part no.	description	Qt		Part no.	description	Qt
67	Rondelle	1		78	Boulon M6*16*S10	2
68	Ecrou	1		79	Ressort Φ1.5*Φ15*44*N10	1
69	Boulon M6*45*S10	1		80	Boulon M6*10*S10	1
70	Ecrou M6	1		81	Roue libre Φ39*Φ24	1
71	Aimant	1		82	Connexion de roue libre	1
72	Grille de fixation d'aimant	1		83	Rondelle d12*Φ15.5*0.3	1
73	Aimant 40*25*10	4		84	Vis M8*12*Φ10*5*S12	1
74	Axe de plaque magnétique Φ12*61	1		85	Rondelle d12*Φ17*0.5	1
75	Bague d12	2		86	Ecrou nylon M8	1
76	Rondelle d6*Φ12*1.2	2		87	Ressort Φ2*Φ12*54*N15	1
77	Rondelle ressort d6	2				

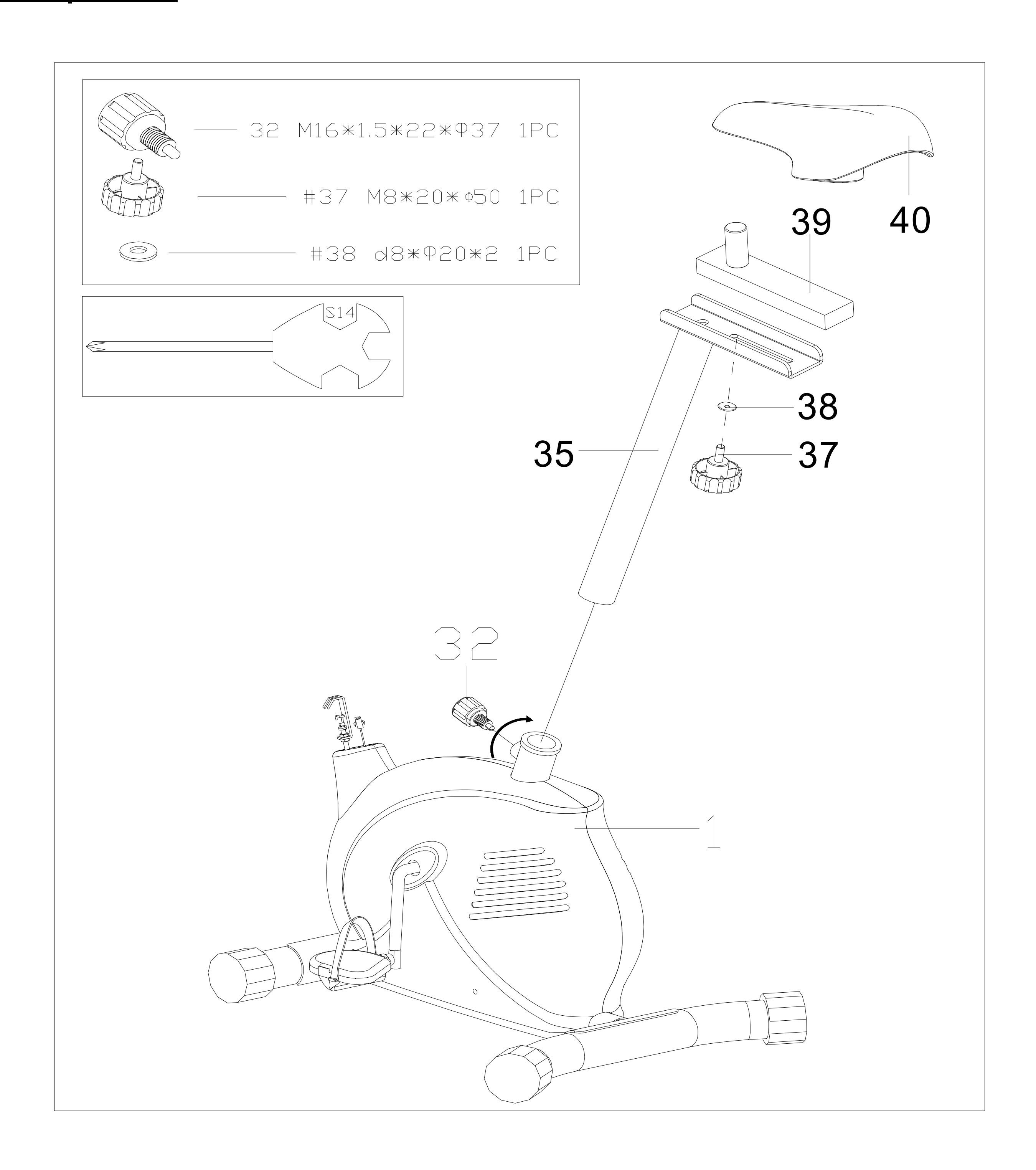
Étape1:



Fixer le tube inférieur avant (2) et le tube inférieur arrière (4) au cadre principal à l’aide des rondelles (7), écrous (8) et boulons (6).

Fixer les pédales G/D (9L/R) à la manivelle. Attention le sens de serrage de la pédale gauche est inversé. Il faut donc la visser dans le sens anti-horaire

Étape 2 :

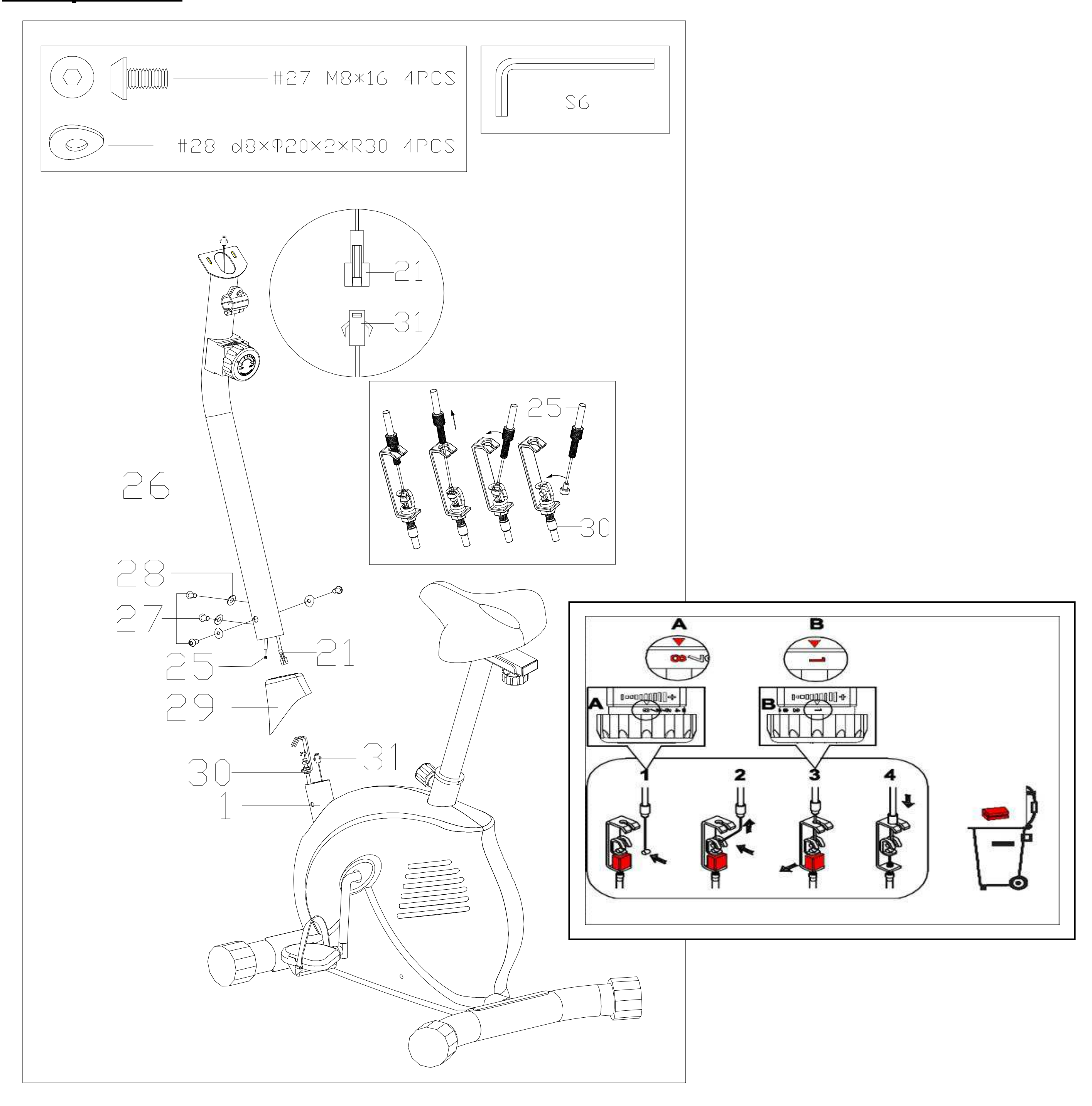


Insérer le tube support de selle (35) dans le cadre principale (1). Puis le fixer à l'aide du bouton de serrage (32).

Fixer la selle (40) à la réglette horizontale (39).

Fixer la réglette horizontale (39) au tube support de selle (35), à l'aide du bouton de réglage (37) et de la rondelle (38).

Étape 3 :

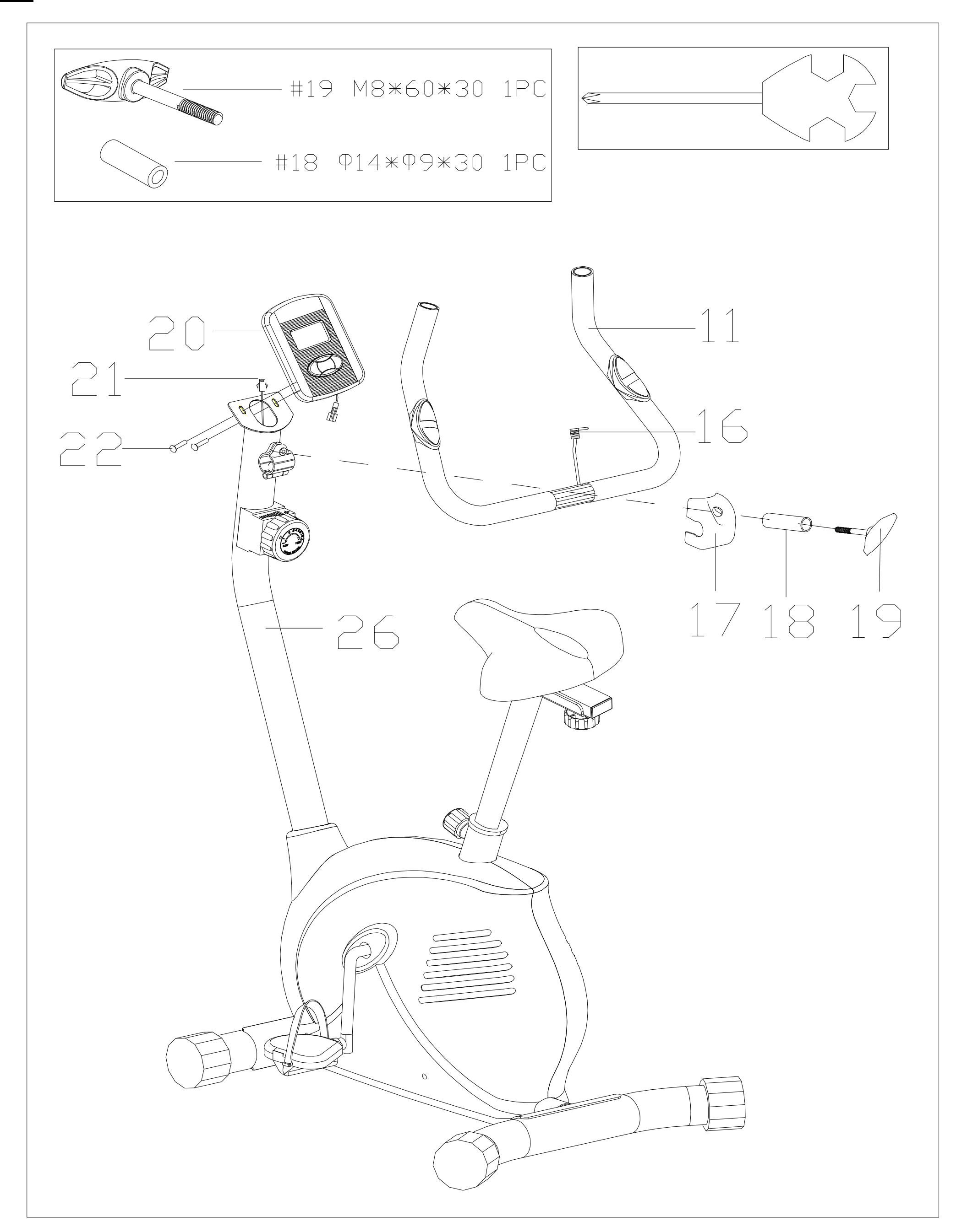


Insérer le tube support de guidon (26) dans le cache avant (29).

Raccorder le câble du corps (21) au câble de capteur (31), et le câble de tension (30) au réglage de tension (25).

Fixer le tube support de guidon/console (26) au cadre principal (1) à l’aide des écrous (27) et rondelles (28).

Étape 4



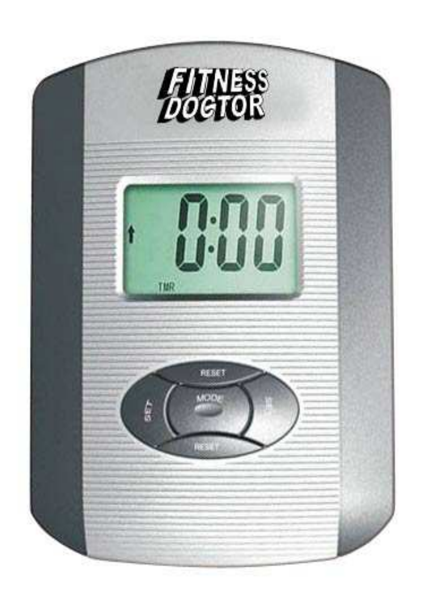
Fixer la console (20) au câble du corps (21) puis fixer la console au tube support de guidon/console (26), à l’aide des boulons (22).

Fixer le guidon (11) au tube support de guidon/console (26), à l’aide du bouton de réglage (19), de l’entretoise(18) et du cache guidon (17).

Raccorder le câble de capteurs (16) à la prise sur la console (20). L’assemblage est terminé.

Manuel d'utilisation de la console :

N° 00169



TOUCHES FONCTIONNELLES :

MODE

- Appuyer sur le bouton Mode pour sélectionner la fonction souhaitée.
- Maintenir le bouton Mode appuyé pendant 3 secondes pour réinitialiser le temps, la distance et les calories.

SET

- Lorsque la console n'est pas en mode scan, appuyer sur le bouton SET pour régler la durée d'exercice désirée, la distance et les calories.

RESET

- Appuyer sur le bouton RESET pour réinitialiser le temps, la distance et les calories.

FONCTIONS :

- SCAN : Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que "▼" apparaisse en position SCAN (ou jusqu'à ce que "SCAN" apparaisse), la console passera par les 5 fonctions : Temps, Vitesse, Distance, Calories et Distance totale. Chaque affichage sera maintenu pendant 4 secondes.
- TIME : Compte le temps total du début à la fin de l'exercice.
- SPEED : Affiche la vitesse actuelle.
- DIST : Compte la distance du début à la fin de l'exercice.
- CALORIES (CAL) : Compte le total de calories du début à la fin de l'exercice.
- TOTAL DIST (ODO) : Compte la distance totale après installation des piles.
- AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP: La console s'arrête automatiquement après 8 minutes d'inactivité. La console se remet automatiquement en marche lorsque la roue rentre en mouvement ou lorsque vous appuyez sur une touche.

- PULSE RATE: Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que "▼" apparaisse en position PULSE (ou jusqu'à ce que "♥ " apparaisse). Placer vos deux paumes sur les capteurs tactiles du guidon. Après 3-4 secondes, la console affiche votre taux de pulsations cardiaques en battements par minute (BPM).
  Remarque : Nous vous rappelons que la valeur de la pulsation cardiaque est donnée à titre indicatif et qu'elle ne peut être traitée comme une donnée médicale.
- ALARME : Les fonctions de temps, distance et calories peuvent être réglées par comptage régressif, si l'une des valeurs passe à zéro, l'ordinateur émet une alarme pendant 15 secondes. Appuyer sur MODE pour sélectionner la fonction, puis appuyer sur SET pour régler la valeur.

SPECIFICATIONS

FONCTION	Auto Scan	Toutes les 4 secondes
	Temps de course	00:00 ~ 99:59 (Minute : Seconde)
	Vitesse actuelle	Le signal de reprise max est 99.9KM/H ou MILE/H (ou 1500RPM)
	Distance de déclenchement	0.00 ~ 99.99 KM ou MILE
	Calories	0 ~ 999.9~ 9999 Kcal
	Distance totale	0 ~ 9999 KM ou MILE
	Taux de pulsation	40-240BPM
Type de pile		2 x AAA ou UM4
Température de fonctionnement		0℃ ~ +40℃(32℉~ 104℉)
Température de stockage		-10℃ ~ +60℃(14℉~ 140℉)

Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

SAV FITNESS DOCTOR
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com